12+

Ваши

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 04(28) апрель 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф

Питание ▶ вода ▶ воздух ▶ отдых ▶ солнце ▶ физические упражнения ▶ воздержание ▶ вера

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

НЕДОСЫП — ГЛАВНЫЙ ВРАГ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Если человек хорошо спит ночью, значит, у него не будет проблем в личной жизни. Как доказали учёные из университета Беркли, крепкий сон уменьшает степень эгоизма. А вот недосып может подорвать отношения.

Эксперимент показал: высыпающиеся за ночь люди лучше остальных справлялись с совместными заданиями, поддерживая друг друга. Психолог Эми Гордон констатирует: «Недосып заставляет человека ставить свои потребности превыше всего. Это сразу отразится на отношениях. Чтобы не было проблем, за ночь нужно спать минимум пять часов, не просыпаясь. Некоторым, правда, требуется до восьми часов».

ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ ЗАВИСЯТ ОТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Надежда Румянцева, невролог клинического госпиталя Лапино, рассказывает, может ли рацион человека влиять на вероятность появления приступов мигрени. «Традиционно считается, что существует ряд продуктов, способных спровоцировать усиление головных болей у человека, страдающего определёнными видами головной боли. Прежде всего, к этим продуктам относятся алкогольные напитки, сыры с плесенью, бри, чеддер, некоторые виды орехов, шоколад, копчёное мясо, колбасы и прочее. Опасны и консерванты, усилитель вкуса глутамат натрия, заменители сахара. Пищевые добавки сказываются на тонусе кровеносных сосудов. Подобные добавки можно встретить в соевом соусе, кондитерских изделиях, консервах. Всегда стоит помнить о том, что мигрень — заболевание, требующее модификации образа жизни, в том числе и пищевых привычек».

ВЫСОКИЙ КАБЛУК И ЕГО ОТСУТСТВИЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Елена Литвина, заведующая отделением травматологии и ортопедии Клинического госпиталя Лапино, доктор медицинских наук, профессор, рассказывает, насколько опасна обувь на высоком каблуке или без каблука.

«Ходьба на каблуках небезопасна. Одна из самых распространённых травм — перелом лодыжки с вывихом стопы. Часто происходят падения, следствием которых являются разрывы связок голеностопного сустава или стопы.

Что касается обуви на плоской подошве, то это может привести к развитию поперечно-продольного плоскостопия, патологических изменений в ахилловом сухожилии, тромбофлебиту, искривлению первого пальца стопы.

Плоские подошвы приводят к нарушению статического положения всего тела и переразгибанию позвоночника, а это, в свою очередь, влечёт за собой формирование межпозвоночных грыж».

По материалам сайта «МедДейли»
Печатается в сокращении.
Полная версия — на сайте meddaily.ru



СМЕХОТЕРАПИЯ ОКАЗАЛАСЬ УСПЕШНЫМ МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ

Учёными было установлено, что смех обладает оздоравливающим эффектом для психики и физического состояния человека. Во время смеха в мозг поступают эндорфины — гормоны счастья, которые оказывают сильное воздействие на всю иммунную систему. Во время смеха улучшается работа дыхательной и сердечнососудистой систем.

Уильям Фрай, американский невролог, рассматривает смех как вид дыхания, при котором вдох более продолжительный, а выдох короткий, но интенсивный. В это время в организме происходит биохимическая буря, так как смех снижает уровень гормонов стресса.

Смех также способствует очищению верхних дыхательных путей и усилению циркуляции крови в организме.

По утверждению учёных, 5 минут смеха способны заменить 40 минут отдыха. Во время смеха расслабляется 80 групп мышц. Смех способствует учащению сердцебиения, как во время занятий физическими упражнениями, снижает уровень холестерина в крови. Одна минута смеха равна 25 минутам занятий физическими упражнениям.

Конечно, смехотерапия не может быть самостоятельным методом лечения, но прекрасно может дополнять другие методы.

Смех является естественным механизмом очищения, который дан человеку Богом. Механизм очищения работает на всех уровнях, в том числе с участием нервной системы человека, его психики и ума. Смех избавляет, очищает организм от стрессов, напряжений и психических зажимов, все эти негативные факторы, накапливаясь в организме, способствуют развитию болезней и преждевременному старению.

Смейтесь и будьте здоровы!

По материалам: vahe-zdorovye.ru

Трофическая язва

Трофические язвы причиняют людям много неудобств и страданий. Что такое трофическая язва? Что является причиной столь серьёзного заболевания?

Трофическая язва — это открытая рана, зияющая после отторжения омертвевших тканей и не заживающая в течение 6 и более недель.

Наиболее часто причиной развития язвы является такое фоновое заболевание, как варикозное расширение вен нижних конечностей. Варикозные вены — это вены, клапаны которых больше не работают эффективно и которые изменяют свою форму из-за чрезмерного давления крови на их стенку изнутри.

Тактика лечения должна определяться только после всестороннего обследования больного, поскольку трофическая язва может развиваться на фоне целого «букета» сопутствующих заболеваний.

Прежде всего нужно свести к минимуму проявления основных заболеваний, которые стали причиной развития трофической язвы. Также следует бороться с вторичной инфекцией и проводить лечение самой трофической язвы. Например, для очищения язвы местно назначают ферменты, для борьбы с инфекцией — антибиотики и антисептики, после устранения воспаления — ранозаживляющие повязки.

Профилактика трофической язвы

Важно своевременно лечить варикозно расширенные вены и другие заболевания, вызывающие возникновение трофических язв.

В течение дня периодически полезно делать вращательные движения ступнями, упражнения на носках вверх-вниз, переступание с ноги на ногу.

Необходима умеренная физическая нагрузка (ходьба) для стимуляции мышц голеней, которые играют роль своеобразной мышечной помпы, способствуя продвижению крови по венам нижних конечностей. Ходить желательно 3 – 4 раза в день по 15 минут Полезны также плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

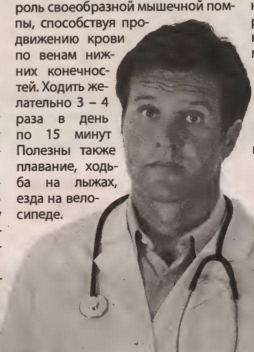


Фото с сайта 123rf.com

Не рекомендуется носить вещи, которые передавливают ноги или тело (меньшие по размеру носки и обувь, плотные высокие ботинки, обувь на высоком каблуке, тесные пояса, чулки), так как создаются условия для застоя крови. Допустимо носить обувь с каблуком не более 5 см.

Важно употреблять достаточное количество клетчатки. Полезно употреблять в пищу чеснок в свежем и проваренном виде (проварить 1 – 2 мин в кипятке), он способствует разжижению крови. Свойством укреплять венозную стенку обладают любые ягоды — шиповник, облепиха, земляника, клубника, черника, смородина чёрная и красная, рябина чёрная и красная и др., так как они содержат витамины С и Р. Их можно добавлять в пищу (например в кашу), заваривать с ними травяные чаи, делать компоты и кисели. Очень важно употреблять достаточное количество воды (1,5 – 2 л в день), это препятствует сгущению крови и образованию тромбов.

Лечение природными средствами

Хороший эффект в лечении трофической язвы даёт гидротерапия. Для улучшения кровообращения в ногах полезно делать контрастные водные процедуры.

Если есть повреждения кожи, то процедуру нужно делать выше уровня язвы, не смачивая её (например, область бёдер, если язва на голени), с помощью полотенец, попеременно смачивая их в горячей и холодной воде и аккуратно накладывая на кожу, слегка растирая, чтобы не повредить её. Можно также делать контрастные ванны для ноги, на которой нет трофической язвы. Кровообращение улучшится и в больной ноге.

Внутрь можно принимать настои трав, улучшающих циркуляцию крови: боярышник, шиповник, донник жёлтый. Полезно промывать язвы настоем шалфея, ромашки, аира. Можно накладывать на язвы компрессы с этими настоями и держать примерно 1 – 2 часа. Также полезно делать на область язвы компрессы из трав (например, из аира, зверобоя, шиповника), смешанных с семенем льна. И травы, и семя льна необходимо перемолоть в порошок и смешать в соотношении 1:1. Смесь нужно заварить кипятком, вливая его постепенно и размешивая массу, чтобы получилась густая кашица. Затем её выложить на марлю, сложенную в несколько слоев, прикрыть сверху ещё одним слоем марли и приложить на область язвы стороной с одним слоем марли на несколько часов. При воспалении вокруг язвы можно делать компрессы из активированного угля и семени льна, перемолотыми в порошок, смешанными в пропорции 1:1 и заваренными кипятком до консистенции кашицы.

Стимулирует заживление язвы также наложение на неё влажной ткани, смоченной в тёплой подсолённой воде.

Если причиной трофической язвы были такие заболевания, как атеросклероз сосудов ног или сахарный диабет, то также необходимо радикальное изменение образа жизни. Требуются перемены в питании: исключение жиров животного происхождения, сахара, ограничение рафинированных зерновых продуктов, соли. Хорошо добавлять в рацион питания орехи и семена (например, лён), содержащие ненасыщенные жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сосудистой системы, а также чеснок, любые ягоды. Необходимо полное исключение вредных привычек (алкоголь, курение, кофеин), умеренная физическая нагрузка.

В каждом случае нужно уметь увидеть истинную причину развития такого осложнения, как трофическая язва, и устранить её. При своевременном лечении и профилактике возможно полностью избежать данного осложнения.

Желаем вам здоровья и долголетия!

Наталья Назарова,
врач, г. Тверь

Как вылечить запор?

Вылечить запор не так сложно, как кажется, но всё же надо что-то изменить в своей жизни, приложить некоторые усилия.

Существует несколько способов для избавления от затруднённого опорожнения кишечника. Следующие рекомендации помогут вам забыть о запоре:

1. Если в течение трёх дней вы так и не смогли сходить в туалет, то можете купить в аптеке лекарственное средство на растительной основе, к примеру, с инжиром. Можно сделать отвар из таких лекарственных трав как лист сенны остролистной (кассия остролистная, александрийский лист), кора крушины ольховидной, плод жостера (крушина слабительная), корень ревеня тангутского, ламинария сахаристая (морская капуста), корень и корневище солодки голой, трава укропа огородного, корни щавеля конского, листья столетника, стебли горца почечуйного, стебли золототысячника зонтичного, корни стальника полевого и др.

2. Приобретите семена льна, измельчите их и ешьте по две столовые ложки измельчённых семян льна ежедневно. В семенах льна есть полезная клетчатка, которая не только помогает лечить запор, но является отличным профилактичным средством.

3. Измените свой рацион. Отдавайте предпочтение бобовым, овощам, фруктам, ягодам (особенно сливе, черносливу, абрикосам, кураге), кисломолочным продуктам и овсянке. Каждый день обязательно употребляйте пробиотики — йогурт или кефир.

4. Пейте много воды. Ваш организм нуждается в воде для обработки пищи во время процесса переваривания. Вода также помогает в потере веса и укреплении общего состояния.

5. Займитесь спортом и избавьтесь от сидячего образа жизни. Движение — это не только жизнь, но и хорошее лекарство от запора. Хотя бы попробуйте пройти пешком полчаса, и, возможно, все проблемы пройдут сами собой от простого физического упражнения.

Виктория Согомонова,
skuky.net



Фото с сайта 123rf.com

Чудо рождения новой жизни

Вот наконец-то приходит момент рождения вашего ребёнка. Многие родители обеспокоены тем, как это произойдёт, и, наверное, не напрасно, ведь для малыша рождение сродни катастрофе.

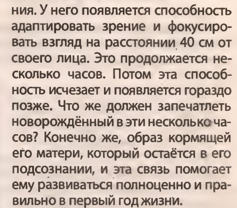
Ребёнок выталкивается в другой мир, переполненный резкими звуками и ярким светом, его переворачивают, крутят, осматривают, ощупывают. До этого он был в состоянии покоя и тишины, слышал сердцебиение матери, которое успокаивало его, но теперь эта связь оборвана! Однако без этой катастрофы дальнейшая жизнь невозможна. У ребёнка начинается послеродовый стресс, который может снять только тесное общение с матерью, её сердцебиение и знакомый голос. Поэтому после рождения его необходимо сразу положить на грудь матери хотя бы на 20 минут. Ребёнок успокаивается до первого кормления, а стрессовое состояние проходит.

Какое же влияние на мозг ребёнка оказывает его изоляция от матери на сутки, а иногда и больше? Это очередной удар по его психическому, а иногда и по физическому здоровью.

Первое кормление — это первое свидание с матерью, когда она может помочь ему включить иммунную систему в действие. Первая порция молозива — это лучший ключ для этой цели. И как много теряют те матери и дети, которые не используют его. Бог всё создал совершенным, и ребёнок должен взять самое необходимое на этот момент — «включить» свою защитную систему от вирусов и бактерий. Дети, получившие свою порцию молозива, обычно не болеют аллергией, потому что особый состав этого молока предохраняет детей от аллергических реакций.


Фото Анастасии [illegible]

Интересные исследования сделаны о явлении, которое возникает у ребёнка через 3 часа после рождения. У него появляется способность адаптировать зрение и фокусировать взгляд на расстоянии 40 см от своего лица. Это продолжается несколько часов. Потом эта способность исчезает и появляется гораздо позже. Что же должен запечатлеть новорождённый в эти несколько часов? Конечно же, образ кормящей его матери, который остаётся в его подсознании, и эта связь помогает ему развиваться полноценно и правильно в первый год жизни.



Что же видят наши родившиеся дети в эти особенные часы, если их иногда сутками не приносят матерям, а иногда и сами матери от них отказываются? Стоит ли удивляться, что новое поколение так мало привязано к своим родителям, дети проявляют жестокость и даже ненависть, не испытывая никакой внутренней связи с кем-нибудь из своих родных.

Пусть в вашей семье будет всё по замыслу Божьему, сделайте всё зависящее от вас, чтобы ребёнок, появившись на свет, почувствовал себя любимым!

Лидия Нейкурс,
психолог

Удивительное устройство зубов

Зубы — это поистине живое, действующее чудо инженерной мысли Творца! И в этом мы с вами сейчас убедимся.

Хотя наши прекрасные, милые младенцы рождаются совершенно без зубов, зубы у них уже имеются в глубине челюстей. Зубные зачатки начинают формироваться с шестой недели внутриутробного развития, и заканчивается этот процесс к четвёртому месяцу.

С этого времени формируются дентин, эмаль, пульпа. А спустя несколько месяцев после рождения у малыша начинают расти корни зубов, которые и выталкивают коронку наружу. Внизу начинают действовать цементобласты, которые выделяют коллагеновые волокна и межклеточное вещество, образуя зубной цемент, формируются зубные связки. И вот наступает столь долгожданный и волнующий момент — появление первого зуба!

К пяти годам молочные зубы ребёнка наконец созревают, а уже в 6 – 8 лет позади последнего молочного коренного зуба вырастает первый постоянный зуб — большой коренной, или шестилетний моляр. А затем начинается смена зубов. Развитие постоянных зубов происходит так же, как и молочных, но начинается несколько позже.

Челюсть 4 – 6-летнего ребёнка «двухэтажная»: сверху — молочные зубы, а в глубине, в «подвальном этаже», зреют коронки коренных. Смена зубов начинается в 6 – 8 лет с резцов нижней и верхней челюсти. Потом появляются постоянные моляры, затем — премоляры (в возрасте от 9,5 до 12 лет), клыки (от 9 до 12 лет) и вторые моляры (от 11 до 13 лет). «Зубы мудрости» (третьи моляры), как правило, не показываются до 17 – 21 года.

Три «движущих силы» выталкивают зуб на поверхность. Главная — растущие корни.

Растёт и пульпа, что приводит к повышению давления внутри зубного зачатка. Это давление поднимает зубы за счёт «реактивной» силы через зубные каналы. А тем временем на дне альвеолы откладываются дополнительные слои костной ткани и тоже толкают зуб наверх.

Поднимаясь, постоянный зуб упирается в молочный и выталкивает его. Это удаётся только потому, что ко времени прорезывания постоянного зуба специальные клетки, остеокласты, разрушают корни молочного зуба. Поэтому выпавшие молочные зубы и не имеют корней — они «съедены».

На удивление прочными Творец устроил постоянные зубы. Зубная коронка покрыта эмалью — это самое твёрдое вещество в нашем теле. Она на 96 % состоит из минеральных веществ, в основном апатитов (фосфатов кальция). Кроме того, в состав эмали входят карбонат кальция и карбонат магния, а также микроэлементы: натрий, магний, хлор, калий, железо и фтор, придающий эмали устойчивость к кариесу. Кристаллы фосфата кальция образуют призмы, и именно такой структуре эмаль обязана своей прочностью — её очень трудно поцарапать. Вместе с тем, эмаль весьма хрупка и при значительной нагрузке могла бы легко растрескаться, однако этого обычно не происходит, поскольку эмаль наслоена на более упругое вещество — дентин.

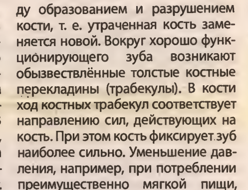
Дентин — основное вещество зуба. Это белок коллаген, пропитанный минеральными солями, в основном фосфорнокислой известью, что придаёт дентину особую прочность при минимальной ломкости. Дентин пронизан огромным числом тончайших канальцев — до 50 тыс. на 1 мм² поверхности. В них работают и обеспечивают рост, развитие и жизнеспособность зуба специальные клетки — одонтобласты. С возрастом зубы темнеют. Происходит это потому, что дентин со временем разрушается и становится менее прозрачным.

Фото с сайта [illegible]products.info

Корневую часть зуба покрывает цемент, состав которого близок к составу кости. Именно к цементу прикреплены связки зуба.

Связки зуба выполняют также функцию амортизаторов, предотвращающих повреждение альвеол, ведь при жевании нагрузка на зуб может достигать 100 кг.

В альвеолярном отростке происходит постоянное образование и разрушение кости. Этот процесс зависит от действующих на зуб сил и общего состояния организма. При нормальных условиях существует физиологическое равновесие между образованием и разрушением кости, т. е. утраченная кость заменяется новой. Вокруг хорошо функционирующего зуба возникают обызвествлённые толстые костные перекладины (трабекулы). В кости ход костных трабекул соответствует направлению сил, действующих на кость. При этом кость фиксирует зуб наиболее сильно. Уменьшение давления, например, при потреблении преимущественно мягкой пищи, приводит к изменению костных трабекул, снижению их числа и прочности. Вот почему полезно похрустеть свежей морковкой, капустой, яблочком — это придаст вашим зубам выносливость и долговечность.



Не правда ли, удивителен и сложен механизм смены зубов? Кто вложил в организм человека последовательную систему смены молочных зубов на постоянные? Не составляет труда увидеть преднамеренный замысел Творца в уникальных особенностях строения наших зубов, дающих нам возможность вкушать разнообразную по своему составу и вкусу пищу.

По материалам газеты «Моя здоровая семья»

Стресс под контролем

Как реагировать на стресс?

У современного человека каждый день насыщен ситуациями, которые заставляют его нервничать. В таких случаях мы привыкли говорить, что испытываем стресс. Что такое стресс, как с ним справляться?

Стресс — это неспецифическая реакция организма на любое внешнее воздействие. «Неспецифическая» — это очень важное слово, которое означает универсальную реакцию. Все люди одинаково реагируют на раздражитель. Вы, я, маленький ребёнок и даже животные абсолютно одинаково реагируем на стресс. У стресса бывает несколько видов, но нам важно понять, что стрессы бывают хорошими и плохими. Хороший стресс — когда мы смеёмся, видим какую-то радостную ситуацию. Организм в этом случае начинает выбрасывать в кровь гормоны радости. Плохой — когда мы, к примеру, идём через пешеходный переход и вдруг слышим сигнал автомобиля, — этот стресс сопряжён с тревогой.

Хотя люди и мечтают жить без стрессов, наш организм на протяжении всей своей жизни всегда испытывает лёгкий или сильный, хороший или плохой стресс. Любая жизненная ситуация, даже утреннее пробуждение, является стрессом. В конечном итоге стресс — это просто реакция, переживание. Поэтому важно научиться контролировать стресс.

Далеко не всегда мы имеем возможность контролировать ситуацию, вызывающую стресс, но собственная реакция на эту ситуацию — всегда в нашей власти. Если вы живёте в семье, где есть алкоголик, то для того, чтобы уйти от стресса, вы можете уйти из семьи. Но если в семье маленький ребёнок, или вы не хотите оставлять без внимания близкого человека, то вы не сможете уйти. Тогда вы живёте в постоянном стрессе. Ко мне на приём приходит очень много жён алкоголиков, их матери. Они не могут оставить в подобном состоянии своего близкого. Секрет в том, чтобы изменить свою реакцию на происходящее. Это и будет началом изменения всей ситуации, потому что стресс — это ваша реакция на него.

Реакция может быть одномоментной или постоянной, при которой человек может постоянно находиться в стрессовом состоянии. Стресс может быть в качестве острой реакции на раздражитель, вспомним случай на пешеходном переходе. Вы либо избежали опасности, либо не успели среагировать. Это короткая ситуация. Вторая разновидность стресса — хронический стресс. Хронический стресс опасен своей протяжённостью во времени. В организме во время хронического стресса часто успевают произойти тяжёлые, колоссальные изменения.

Различают три стадии стресса. Первая — стадия тревоги, когда мы, переходя дорогу, внезапно увидели машину, движущуюся на нас. Далее, организм мгновенно принимает решение, каким образом ему действовать: бежать назад, стоять



Фото с сайта winboard.org

на месте или продолжать путь далее. Всё это — действия на второй стадии, организм мгновенно к ним готов. Третья же стадия наступает потом, это стадия изнеможения, когда резкое напряжение всех сил организма вызывает такую же резкую слабость. Возможно, в вашей жизни были ситуации, когда вы сильно перенервничали, и после у вас буквально подкашивались ноги, появлялось чувство апатии и изнеможения. Бывает, даже после большой радости наступает изнеможение.

Мозгу всегда нужен кислород, и глубокое дыхание — это простой механизм, который помогает нам остановиться и сделать паузу. Сделайте следующее упражнение: четыре секунды вдох, затем столько же времени пауза на вдохе и шесть секунд медленного выдоха. Рекомендуется выполнить его десять раз. Так я обучаю курильщиков перетерпеть желание закурить, это очень эффективный метод. Организм начинает успокаиваться, потому что мозг получает кислород, и центр контроля начинает работать. Поддержите себя этими десятью вдохами три раза в день или во время стресса. У курильщиков очень распространённой привычкой является выйти на перекур, когда человек, к примеру, понервничал. Вместо того, чтобы выйти для перекура на три минуты, можно просто подышать, таким образом, времени это займёт как раз столько же.

Второй способ расслабления и снятия стресса — создавать себе в течение дня «острова умиротворённости». Это может быть каким-нибудь конкретным местом. Например, уютное кресло на работе или подоконник рядом с любимым окном. Главное, чтобы вас никто не беспокоил, и вы смогли спокойно поразмышлять.

Третий способ — отдых, я называю его «витамином О», а точнее — сон. Обратите внимание на время отхода ко сну. Один час до полуночи равен двум часам после. Таким образом, нужно засыпать не позже 23.00, например, в 22.30. Именно ночью мозг получает возможность переработать дневную информацию. Второе — это смена активности. Если вы занимаетесь умственным трудом, то надо будет дать себе и немного физической нагрузки. Далее — еженедельный отдых, выходной. Проведите выходные с близкими. Наконец, отпуск, раз в год рекомендую куда-нибудь выехать. Такая смена обстановки и новые впечатления — прекрасный способ отдохнуть и душе, и телу. Примените на деле все эти нехитрые способы, и заметите, как ваш стресс будет превращаться из негативного в позитивный, из разрушительного в конструктивный.

Юрий Бондарь

*Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании **«Три Ангела»**. Программу можно посмотреть в эфире online на сайте **www.3angels.ru***

Библия и здоровье

Библейский урок

Царь Соломон, живший почти 3000 лет назад, советовал проявлять умеренность при употреблении мёда. *«Нашёл ты мёд, — ешь, сколько тебе потребно, чтобы не пресытиться им и не изблевать его» (Притчи 25:16).* **Какие виды продуктов, на ваш взгляд, Соломон посоветовал бы ограничить сегодня?**

____

Какой совет Соломона поможет любому руководителю быть успешным? *«Благо тебе, земля, когда… князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!» (Екклесиаста 10:17).*

____

Какие грехи, по словам Иисуса Христа, особенно распространятся перед Его Вторым пришествием и будут препятствием для спасения человека? *«Смотрите за собой, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно» (Луки 21:34).*

____

Пища является нашей необходимой потребностью. Необходимо научиться питаться сбалансированно и при этом не попадать в зависимость от нашей плоти.

Кто, по словам апостола Павла, может дать человеку внутреннюю свободу? *«Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всём, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке. Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:12, 13).*

____

ФИО ________________

Почтовый индекс ________ ***Адрес*** ________________

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ ***«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия» (основы христианского учения)***

Переедание

В марте 2012 года в Женеве на 19-й сессии Совета по правам человека сообщалось, что каждый седьмой житель планеты (около 1 миллиарда человек) сегодня голодают. При этом ещё большее количество людей (1,3 миллиарда человек) страдают от болезней, связанных с перееданием. Как Библия относится к проблеме переедания? Давайте вместе изучим этот вопрос. Священное Писание неоднократно советует человеку воздерживаться от чрезмерного потребления пищи.

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью»,
Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Почему люди болеют?

Существует мнение, что человек болеет, потому что Бог таким образом наказывает человека за его грехи или грехи его предков. Действительно ли это так, и что нужно делать, чтобы исцелиться физически?

Болезни — это естественное последствие греха человека. Греха в целом, всего человечества. Библия говорит, что когда Адам и Ева согрешили, у них было отнято право питаться от дерева жизни, которое поддерживало их жизнь вечно и в добром здравии. Библия представляет болезни как проклятие человека за его грех. При этом некоторые проклятья Божьи были просто выражением естественных последствий жизни в грехе, в то время как другие были наведены на человечество как защитная реакция на действия сатаны. Так, Господь допускает ограничение жизни через болезни и смерть потому, что вечная жизнь в страданиях и беззаконии, среди коварных врагов и равнодушных соседей была бы большим наказанием, чем смерть, сокращавшая жизнь человека в мире греха до разумных пределов.

В то же время, при творении человека Бог не планировал, чтобы Его творение болело и умирало. Но если люди будут стремиться жить в согласии с Божьими законами здоровья, то Господь обещает не наводить на человека болезни: *«И если вы будете слушать законы сии, и хранить, и исполнять их, то Господь, Бог твой, будет хранить завет и милость к тебе, … и отдалит от тебя Господь всякую немощь» (Второзаконие 7:12, 15).* Очень многие законы, данные древнему Израилю и актуальные для современных людей, имеют непосредственное отношение к физическому здоровью. Это различные предписания об омовениях, о диете и другие гигиенические законы, которые только казались обрядовыми, и были даны в форме заповедей только потому, что в те далёкие времена люди не могли иметь представления о микробах и вирусах. Эти законы существуют и в Новом Завете, только выражены они уже более общими фразами: *«Разве не знаете, что вы — храм Божий, и Дух Божий живёт в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм] — вы» (1 Коринфянам 3:16, 17).* По этой же причине наряду с ограничениями диеты даны и некоторые моральные ограничения: *«Воздерживаться от идоложертвенного, и крови, и удавленины, и блуда, и не делать другим того, чего себе не хотите. Соблюдая сие, хорошо сделаете. Будьте здравы» (Деяния 15:29).* Обратите внимание, что это повеление апостолы напрямую связывали со здоровьем.



Фото с сайта 123rf.com

На протяжении многих веков люди связывали болезни с наказанием за грехи, но это далеко не всегда так. Наиболее красноречиво свидетельствует об этом диалог учеников со Спасителем: *«Ученики Его спросили у Него: Равви! кто согрешил, он или родители его, что родился слепым? Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но [это для того], чтобы на нём явились дела Божии» (Иоанна 9:2, 3).*

Что же делать, чтобы не болеть, а если болеешь, то для того, чтобы исцелиться? В первую очередь, надо наладить взаимоотношения с Господом, соблюдая Его закон и живя по известной вам воле Божьей: *«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).* Заметьте, что к исцелению ведут правильные взаимоотношения с Богом и ближним. Соблюдение законов здоровья обязательно. Человеческий организм способен сам восстанавливать себя в том случае, когда он не обременён грехом плоти и грехом духа. И потому ещё одно правило из Священного Писания: *«Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).*

Библия полна наставлений и советов в отношении здорового образа жизни и исцелений, поэтому изучайте Писание, соблюдайте законы здоровья и другие законы Божьи, и наслаждайтесь здоровой жизнью!

Василий Юнак

«Здоровому образу жизни я научилась… в церкви»

Родилась я незаконнорождённым ребёнком, а через 7 лет на свет Божий появилась моя сестра. Жили мы втроём на двенадцати квадратных метрах. Конечно, маме было с нами трудно. Думаю, не одни мы так жили в те трудные послевоенные годы. С возрастом меня замучили разные болячки: сахарный диабет, мастопатия, гипертония, ноги болят. Положили в больницу, поставили диагноз — стеноз аорты. Предложили шунтирование. Кололи сердечные, а шумы в сердце не проходили. Мне становилось всё хуже и хуже с каждым днём. Была страшная одышка даже при разговоре, скажу 2 – 3 слова и задыхаюсь. И такая безысходность на душе…

Однажды, в январе 2010 года моя подруга пригласила меня в Церковь христиан адвентистов седьмого дня. В первый же час я поняла, что Господь привёл меня туда. Я очень хотела знать Библию и историю жизни Иисуса Христа. Я начала посещать церковь регулярно, а через 8 месяцев заключила завет с Богом, о чём ни разу не пожалела. С тех пор у меня началась новая жизнь.

У нас в церкви проводили программу по правильному питанию. Надо сказать, что меня давно интересовал этот вопрос. После родов я поправилась на 20 кг, но похудеть так и не смогла. Применяла разные диеты, сидела на воде по 2 – 3 суток, вроде уходят 4 – 7 кг и тут же снова «прилипают».



Фото автора

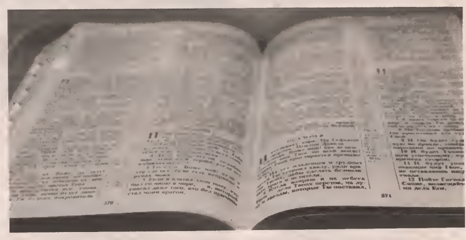
За 10 занятий, которые я посетила, мне удалось сбросить 5 кг лишнего веса — больше всех слушателей. После программы я продолжила правильно питаться и снижала вес. Теперь я похудела в общей сложности на 12 кг, а главное, я могу держать этот вес! Чувствую себя прекрасно, на пятый этаж поднимаюсь без остановки. Все мои друзья в восторге, с мужем наладились отношения. Мы ещё и строимся, к основному дому пристроили 44 кв. м. Все внутренние работы практически делала сама. Обследование выявило, что я страдала не от стеноза аорты, а от остеохондроза.

Сегодня я продолжаю применять принципы здорового образа жизни, которым научилась на программе. Утром ем каши, добавляя туда семечки подсолнуха и 2 – 3 грецких ореха, фрукты или сухофрукты. На обед — не более 100 г рыбы и овощи. Последний месяц готовим на пару. Заметила, что пообедав в 13:30, не хочешь кушать до 7 – 8 вечера, только нужно обязательно пить воду утром натощак и целый день в общей сложности до двух литров. На ужин — кисломолочные продукты или фрукты.

Теперь, заходя в супермаркет, я не бегаю по всем отделам в поисках «чего-нибудь вкусненького», а покупаю нужные продукты. И времени трачу меньше, и денег.

Самостоятельно занималась физическими упражнениями. Честно говорю: очень тяжело заставить себя делать какие-либо упражнения. Но и тут Господь не остался в стороне. Однажды я узнала про бесплатные занятия в фитнес-клубе по воскресеньям. Начала ходить, потом записалась и на платные занятия. Третий год уже занимаюсь.

Вот так я — почти инвалид — стала здоровой, молодой и прекрасно себя чувствующей женщиной. Я не устаю благодарить Бога за то, что нашёл меня, показал мне новый путь, по которому идти, подарил здоровье и счастье. Хочется всем рассказать об этом, чтобы те, кто страдает от своих недугов, обратили свои сердца к Богу и поверили Его Слову.



Надежда Ракитянская

«Господи, если ты есть...»



Наверняка многие из вас, начиная свой путь к Богу, молились примерно такими словами: «Господи, если Ты есть...» Такой молитвой когда-то молился и Руслан Валеев — человек с очень непростой судьбой.

Сказать честно, своё детство я помню очень плохо. Мне было 9 лет, когда у меня умерла мама. Мы тогда жили в Якутии. После смерти мамы мы вернулись в Набережные Челны. Я ждал возвращения из Якутии своего отца, но произошло так, что он тоже погиб. Опекунство надо мной и моим братишкой взяли бабушка и дедушка.

Будучи подростком, я задумывался о смысле жизни, неосознанно пытался найти ответ на вопросы: «Для чего человек живёт?», «Что меня ждёт?» Во время учёбы в школе я имел неплохие успехи, обладал лидерскими качествами. Все учителя говорили: «Тебя ждёт хорошее будущее, если ты будешь развиваться».

Класса до десятого я был домашним ребёнком. С наступлением так называемого переходного возраста у меня стали появляться друзья, и я стал тяготеть к улице. Компания, в которой я проводил большую часть своего времени, научила меня курить, употреблять алкоголь. Всё это было новым для меня, и поэтому очень сильно увлекло и затянуло.

После последовали так называемые «лёгкие наркотики» — марихуана. Вновь это было что-то новенькое и «неизведанное». Следующей ступенькой стали тяжёлые наркотики — героин. Стоит сказать, что новичок никогда не начинает употребление наркотиков с героина, ему всегда предшествует нечто меньшее. Первому уколу, как правило, предшествует первая рюмка и первый стакан пива.

Я поступил в институт — видимо, сыграло роль стремление бабушки дать мне хорошее образование. В перспективе меня ожидало светлое будущее, но я избрал другой путь. Я стал воровать. После второго семестра меня отчислили за неуспеваемость. Я нисколько не сожалел об этом. Единственное, что меня сильно беспокоило, это чувство вины перед бабушкой, потому что я видел сколько сил она тратит, чтобы поставить меня на ноги.

Один раз, совершив преступление, мы попались, но нам удалось договориться с потерпевшим. Мы возместили ему ущерб, и он забрал своё заявление. Это было первым предупреждением для нас. Сейчас я понимаю, что это Бог предупреждал: «Если вы не остановитесь, то будет ещё хуже». Через какое-то время последовал ещё один «звоночек». Нас вновь поймали прямо на рынке, где мы пытались сбыть краденое. Все мы получили условные сроки.

Тогда у меня не было никаких отношений с Богом, и я не могу сказать, что я Его искал. Был один случай, который, может быть, отразит всё моё внутреннее состояние. Я в очередной раз, как говорится, «перекумаривал» и приехал к себе в деревню. Однажды поздно вечером я вышел в поле. Надо мной было чистое звёздное небо. Подняв голову, я проклинал Бога, крича: «Ты жестокий, Ты тиран! Как Ты мог со мной так поступить? Зачем Ты забрал у меня мать и отца и довёл меня до такого?» Но Бог всё это время ждал, когда я приду к Нему.

Потом была очередная судимость, в результате которой мне дали 2 года лишения свободы. Это был уже реальный срок. Прямо в зале суда на меня надели наручники. Для меня это был шок, ведь я пришёл туда в надежде, что меня в очередной раз освободят.

У меня началась глубокая депрессия, ведь меня вырвали из жизни, в которой куда я хотел, туда и ходил, а тут... кругом решётки, обозлённые и недовольные лица. Просидел я год с небольшим. Задумывался о многом. Узнал, что из-за всего случившегося моя бабушка перенесла инфаркт. Меня очень угнетало сильное чувство вины.

Ближе к окончанию срока моего заключения, я был абсолютно уверен, что больше не буду употреблять наркотики. Но, освободившись, на следующий же день укололся. И снова эта зависимость затянула меня.

На седьмой год употребления наркотиков у меня стали появляться суицидальные мысли. Наступил момент, когда я очутился в больнице. Там мне сняли ломку. После 10-дневного лечения начался курс реабилитации, который продолжался несколько месяцев. Мне предложили остаться, но я отказался. Первое, что я сделал, вернувшись домой, — позвонил друзьям в поисках наркотиков.



Фото из семейного архива

Я пытался раздобыть денег, но абсолютно ничего не нашёл. Я был зол на себя. Я был очень возбуждён, нервничал, меня всего трясло. В памяти всплыло общение с другом, который подарил мне Новый Завет. Мы не просто общались, но и молились вместе. Я встал на колени и искренне обратился к Богу. Это была моя первая искренняя и самостоятельная молитва. Я говорил: «Боже, если Ты есть, помоги мне!» Пока я ещё стоял на коленях, зазвонил телефон. Это был мой дядя, который предложил мне поехать с ним по делам, и я целый день прокатался с ним. Для меня это было самым ярким, первым вмешательством Божьим в мою жизнь. Конечно, сейчас я понимаю, что в течение всего этого времени Бог чудесным образом хранил меня, пытался достучаться в моё сердце.

В настоящее время Бог спас меня от зависимости и помог начать жизнь с начала. У меня есть замечательная жена, её зовут Катя. Я просил Бога, чтобы Он показал мне ту девушку, которую Он избрал для меня. Даже ставил Ему условие, что Он должен сделать это до конца года. Так всё и произошло. Мы познакомились, и в феврале уже были помолвлены, а летом поженились. Это было яркое свидетельство для меня, потому что Катя рассказала, что, когда она была ещё подростком, Бог побуждал её молиться за будущего мужа. Она говорила, что были моменты, когда она чувствовала особое побуждение встать на колени и помолиться за того, кого она ещё не знала и не видела. Я уверен, что это были как раз те моменты, когда моя жизнь находилась в опасности.

*Статья подготовлена по материалам цикла программ «Лицом к лицу» телекомпании **«Три Ангела»**. Программу можно посмотреть в эфире online на сайте **www.3angels.ru***

ОТ РЕДАКЦИИ:

В мае 2012 года в семье Руслана и Екатерины Валеевых родился сын. Руслан стал служителем христианской церкви и помогает другим людям найти дорогу к Спасителю — Иисусу Христу.

Как избавиться от алкогольной зависимости

Все люди, которые употребляли алкоголь, делятся на две категории — одни бросили пить раз и навсегда, а другие продолжают пребывать в рабстве зелёного змия. Что разделяет эти две группы людей, и как обрести подлинную свободу от алкогольной зависимости?

Итак, если вам надоели ссоры, скандалы, трёхнедельные командировки в наркологический диспансер, не приносящие ожидаемого результата, и вы начинаете понимать, что алкоголь приносит только боль, депрессию и проблемы в вашу жизнь, то это значит, что вы созрели для возврата к полноценной нормальной жизни. Многие люди не могут освободиться от алкогольной зависимости только по той причине, что не осознают своего ничтожного положения и, соответственно, не предпринимают никаких попыток исправить его.

Есть один переломный момент между жизнью в рабстве алкоголизма и новой свободной жизнью. Через это прошли все люди, которые бросили пить. А происходит всё так. Понимая своё состояние, человек обращается к Богу в молитве покаяния за своё безрассудное поведение, просит Бога освободить его от многолетней зависимости и принимает твёрдое решение раз и навсегда прекратить употреблять алкогольные напитки.

После молитвы борьба только начинается. Друзья во дворе, родственники, бывшие одноклассники, коллеги по работе не знают о вашем решении и будут источником искушения. Нужно, чтобы прошло некоторое время, пока ваше окружение узнает о том, что вы больше не пьёте. Трудно говорить слово «нет» близким людям, но без этого свободы от алкогольной зависимости не видать. Особенно нужно быть бдительными в тех местах, где вы раньше по обыкновению поддавались искушению.

По материалам bibleprava.com

Искусство снижения веса

Голодать? Ради чего?

Моя знакомая — худощавая девушка — изматывает себя диетами и тренажёрами, отказывается от пищи под предлогом больного желудка. Врач установил, что её вес находится ниже нормы, но она видит себя в зеркале толстой. Знакомая ситуация в среде девушек-подростков, не правда ли?

Что делает ваш организм во время голода? Ответ очевиден: страдает.

«Больницы для голодающих» — так назывались промежуточные пункты в Голландии во время Второй мировой войны. Люди могли зарегистрироваться и некоторое время питаться там. Общее число калорий, выдаваемых тогда пайков, составляло 400 – 800 ккал. Именно к такому питанию стремится некоторая часть девушек-подростков в настоящее время, выпивая пару чашек кефира или съедая несколько фруктов за день. Исследования учёных показали, что голод в детском и подростковом возрасте может значительно воздействовать на процессы развития хронических заболеваний в будущем.

При сильном сокращении поступающих калорий в организме включаются защитные свойства, направленные на «сохранение жиров» и их накопление, для того чтобы в последующем организму пережить очередную «голодовку». Хотя мы управляем своим телом, наш организм вынужден быть «опытным кладовщиком». Его задача сохранить нашу жизнь. Так, например, если девушка согласно моде надевает короткую куртку, организму приходится позаботиться о том, как согреть внутренние органы. Для достижения теплового эффекта, область талии покрывается жиром.

Воистину, Бог создал нас с большой любовью, снабдив нас защитными механизмами, даже на случай наших ошибочных или экстремальных действий.

Поэтому, чтобы оставаться стройными и здоровыми, врачи рекомендуют женщинам употреблять в день по 2000 ккал с полным комплексом витаминов и минералов.

Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения



Ешьте на здоровье

Его час — весна

С наступлением весны, когда большинство фруктов утрачивают свою питательную ценность, самое время обратить внимание на фрукт, который не так давно казался нам недоступной экзотикой. Сегодня многие хозяйки знают, что делать с ананасом — королём тропических фруктов — который не теряет своей пищевой ценности круглый год.



Во-первых, ананас очень низкокалориен: в 100 г содержится всего 46 ккал. Во-вторых, в нём содержится много витаминов: А, витамины группы В, С и РР, а также в его состав входят такие элементы, как калий, кальций, магний, фосфор, натрий, железо.

При покупке ананаса следует обратить внимание на следующее: запах должен быть слегка сладковатым, сильный запах говорит о начавшемся процессе брожения, корка — плотной и иметь желтоватый оттенок, листва должна крепко держаться на фрукте. При чистке ананаса не спешите выкидывать кочерыжку. В ней содержится бромелаин — фермент, который повышает ферментативную активность желудка, помогает расщеплять и усваивать белковую пищу. Говоря проще, вместо «мезима» съешьте кусочек ананаса, особенно хорошо он справляется с мясом, рыбой и кисломолочными продуктами. В то же время, активность бромелаина по отношению к жировому обмену является спорной.

Помимо этого, ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляет чувство голода и выводит из организма лишнюю жидкость. Плод ананаса содержит много лимонной и аскорбиновой кислоты, что не всегда хорошо влияет на эмаль зубов: кислоты разъедают её. Поэтому после употребления ананаса, рот рекомендуется прополоснуть водой.

Если у вас повышенное артериальное давление, то и тут ананас придёт на помощь. Он снижает давление и устраняет жировые отложения на стенках кровеносных сосудов. Говоря о пользе ананаса, нельзя не упомянуть, что он разжижает кровь, предотвращая развитие множества опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как инсульт, инфаркт миокарда, тромбоз сосудов.

Помимо этого, ананас связывает свободные радикалы, тем самым предотвращая раковые заболевания. Он на 65 % снижает риск развития опухоли и препятствует развитию метастазов.

Полезен ананас и при лечении простуды. Большое количество витаминов способствует повышению иммунитета, помогает при авитаминозе и гиповитаминозе. Также он рекомендуется при анемии, для уменьшения отёков при болезнях почек и сердечно-сосудистой системы.

При таком количестве полезных свойств, у ананаса имеются и противопоказания. Из-за повышенного содержания кислот людям с повышенной секрецией желудочного сока следует употреблять его с осторожностью. Кроме этого, возможна индивидуальная непереносимость ананаса.

Ананас с имбирем на гриле

Для 16 порций вам понадобится ананас, порезанный на четвертинки, и 6 столовых ложек имбирного сиропа. Сначала нужно обжарить ананас на гриле с обеих сторон (8 – 10 минут), затем полить сиропом и порезать на кусочки. Можно подавать с мороженым.

Ананас с лаймом и кардамоном

На 4 порции вам потребуется: ананас, 2 стручка кардамона,1 полоска цедры лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, сок лайма. Начните с очищения ананаса, удалите кочерыжку и кожуру. Затем порежьте на четвертинки и вдоль. После этого нужно размолоть кардамон в ступке и вместе с цедрой лайма положить в кастрюлю, предварительно налив туда немного воды. Тушите смесь около 30 секунд, затем снимите с огня, добавьте сахар и оставьте завариться на 5 минут. К полученному сиропу добавьте сок лайма и полейте им ананас. Оставьте охлаждаться на 30 минут.

Салат «Здоровье»

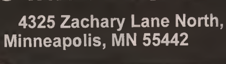
Состав: 1 – 2 корня сельдерея, 100 – 150 г ананаса, 1 – 2 яблока, 50 г изюма, лимонный сок, растительное масло, сахар и соль по вкусу, клюква.

Почистить и вымыть корнеплоды сельдерея. Натереть на тёрке для корейской моркови. Побрызгать лимонным соком и перетереть с солью, пока не станет мягким. Яблоки помыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками и побрызгать лимонным соком. Нарезать крупными кусочками консервированный ананас. Помыть в горячей воде изюм.

Все ингредиенты сложить в миску. Посолить, добавить мёд или сахар и заправить растительным маслом. Всё перемешать и украсить клюквой.

Источник: ja-zdorov.ru

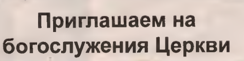
ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”



4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

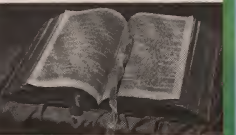
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Радиопередачи
«Личность Бога в 100 важнейших эпизодах Библии»
слушайте на волне 1010 AM
С понедельника по четверг в 10:00 утра.

ТЕЛЕКАНАЛ ОТКРЫТАЯ КНИГА

город Спокен
антенна 39.3

программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале “Открытая Книга” 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

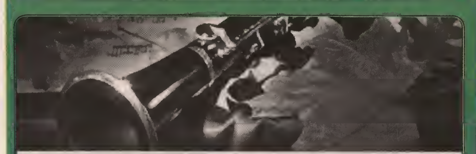
E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

ЦЕРКОВЬ ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W. Courtland Ave.
Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница:
6:00 pm - Богослужение
Суббота:
9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!



ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

приглашает вас на новый цикл проповедей Виталия Олийника на тему

«Музыкальное служение в Библии».

Уже прозвучали следующие темы: «Музыкальный Апокалипсис», «Созидающая сила музыки», «Разрушительная сила музыки», «Самодеятельность или профессионализм?», «Место музыки в богослужении». Впереди: «Дозволенные инструменты», «Музыка и телодвижения», «Песни: старые или новые?» и т. д.

Ждём вас каждую субботу в 11:15 по адресу: 15318 SE Newport Way, Bellevue, WA 98006. Проповеди из г. Белвью транслируются в города Еверетт и Федерал Вэй. Адреса филиалов Центра можно узнать, позвонив по телефону (425) 687-6590.

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: (253) 205-79-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №04(28)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.